



7月 給食だより

令和4年6月30日 横田保育園

夏バテ、予防 5つのポイント

- ① **食事のバランスを考える。** 食欲がなくても『1日3食』食べられるように、胃に負担のかからない消化のよいものをバランスよく摂りましょう。特に夏場はビタミンB1が不足しがちになり体内に摂取された栄養をエネルギーに変えられなくなります。ビタミンB1を多く含む食品（豚肉・うなぎ・大豆・ほうれん草など）は、にんにく・にら・ネギ・玉ねぎと一緒に食べるとビタミンB1の吸収がよくなります。また、きゅうり・トマト・なす・オクラ・モロヘイヤなど夏に旬を迎える野菜には身体を冷やす働きがあり、暑い夏は毎日でも食べたい野菜です。
- ② **適度な運動。** 気温が低めの時間帯に軽く汗ばお程度の運動をして汗をかく力を高めましょう。
- ③ **十分な水分補給。** 少ない量でもこまめに水分を摂るようにしましょう。寝ている間にも汗をかいているので寝る前や起床時にも水分を摂りましょう。
- ④ **ぐっすり眠る。** 寝苦しい夜は1～2時間程度で切れるようにタイマー設定をして上手に冷房を活用しましょう。一晩中冷房をかけ続けると身体を冷やしすぎてしまうため、かえって睡眠の質を下げてしまいます。
- ⑤ **冷えすぎに注意。** 室内外の温度差が大きいほど使うエネルギーが多くなるため身体への負担も大きくなります。冷房の温度は下げすぎないようにしましょう。また、冷たいものの食べ過ぎによる内臓冷えにも注意が必要です。

南瓜グラタン（5人分）

材料	分量
南瓜	150g
油	適量
ウインナー	50g
玉ねぎ	75g
しめじ	50g
バター	25g
小麦粉	25g
牛乳	200g
塩・こしょう	少々
とけるチーズ	40g

作り方

- ① 南瓜を切って茹でる。
- ② 油を熱しウインナー・玉ねぎ・しめじを炒め①を混ぜる。
- ③ バターを溶かし小麦粉を炒める。牛乳でのばして塩・こしょうを加えホワイトソースを作る。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ耐熱容器に入れチーズをのせて焼く。